

# 令和2年度6月こんだてひょう



菫山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月	むぎごはん(ふくじんづけ)			(大根 胡瓜 なす れんこん)	米 麦	(砂糖)	666kcal 18.7g 24%	
		チキンカレー	鶏肉		にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ 人参 グリンピース	じゃが芋 カレールウ	油		
		かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	キャベツ 胡瓜	砂糖	ごま ごま油		
		とうにゅうデザート	豆乳 ゼラチン		いちご	砂糖 水あめ			
2	火	ごもくチャーハン	焼き豚		しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参	米 麦	油 ごま油	568kcal 17.5g 29%	
		はるまき	豚肉		キャベツ にら 玉ねぎ 竹の子 にんにく しょうが	春雨 小麦粉	油		
		ちゅうかサラダ			小松菜 人参 もやし	春雨 砂糖	ごま		
		ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ワンタン			
		すりおろしりんごゼリー			りんご(加熱済)	グラニュー糖			
3	水	アーモンドトースト		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング 油 マーガリン アーモンド	623kcal 22.7g 39%	菫小・富士美 幼なし
		スパニッシュオムレツ	卵 ツナ 豆腐 豆乳		玉ねぎ 人参 グリンピース	砂糖	油		
		コーンサラダ			キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	油		
		ポテトスープ	ベーコン		人参 チンゲン菜 小松菜	じゃが芋			
		カルピスゼリー	ゼラチン	乳酸菌飲料	みかん缶 ナタデココ 寒天	砂糖			
4	木	むぎごはん				米 麦		623kcal 26.4g 28%	★歯の衛生 週間(～10 日)
		さわらとだいずのあげに	さわら 大豆			砂糖 でん粉	油		
		だいずもやしのナムル			大豆もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油		
		とんじゃがみそしる	豚肉	みそ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃが芋			
5	金	おせきはん	小豆			アルファ化赤飯	ごま	600kcal 22.4g 28%	入学・進級 お祝い 献立
		えびフライ	えび			パン粉 小麦粉	油		
		かみかみあえ			沢庵 大豆もやし 胡瓜 キャベツ	砂糖	ごま		
		すましじる	豆腐 かまぼこ	わかめ	玉ねぎ 小松菜	手まり麩			
		おいわいデザート	豆乳		いちご	米粉 砂糖			
8	月	むぎごはん				米 麦		646kcal 24.5g 26%	
		ししゃもフライ	ししゃも			小麦粉 パン粉	油		
		おひたし	かつお節		小松菜 キャベツ				
		にくじゃが	豚肉 生揚げ		玉ねぎ 人参 しらたき 絹さや	砂糖 じゃが芋	油		
9	火	むぎごはん				米 麦		561kcal 24.3g 23%	
		たらのみそマヨネーズやき	たら みそ		玉ねぎ しめじ	マヨネーズ (卵なし)	油		
		ごもくきんぴら	さつまあげ		人参 こんにゃく ごぼう 隠元	砂糖	ごま油		
		とうにゅうだんごスープ	鶏肉 豆乳団子		大根 人参 チンゲン菜 干し椎茸				
10	水	こくとうロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒砂糖	ショートニング	629kcal 29.0g 30%	南小なし
		てづくりハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳		人参 玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖	油		
		クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ アスパラガス	じゃが芋 小麦粉	バター		
		ビーンズサラダ	ツナ	枝豆 ミックスビーンズ	キャベツ 胡瓜	砂糖	ごま油		
11	木	むぎごはん				米 麦		615kcal 24.1g 30%	
		タコライスのご	豚肉 大豆	チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン	砂糖 でん粉	油		
		コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖			
		たまごスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ しめじ チンゲン菜	でん粉			
12	金	むぎごはん				米 麦		575kcal 21.8g 20%	共和幼なし
		ホイコーロー	豚肉 みそ		キャベツ ピーマン 人参 しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油		
		かふうあえ			ほうれん草 大豆もやし 人参	マロニー 砂糖	ごま油		
		レタスのちゅうかスープ	豆腐 ベーコン		レタス チンゲン菜 えのき				
		れいとうりんご			りんご(加熱済)	砂糖			

15	月	うどん				小麦粉		578kcal 21.4g 26%	★ふるさと 給食週間 (~19日)
		かき揚げ	★卵		人参 ★玉ねぎ コーン 南瓜	小麦粉 でん粉	油		
		うどんのしる	鶏肉 油揚げ		★干し椎茸 ごぼう 人参 ★玉ねぎ ★ねぎ ★小松菜	砂糖			
		きゅうりとわかめのすのもの		★わかめ	胡瓜	砂糖			
		れいとうみかん			★みかん				
16	火	ひじきごはん	鶏肉 油あげ	★ひじき	人参 枝豆	★米 麦	油	637kcal 20.8g 30%	富士見幼なし
		ちくわのおちゃあげ	ちくわ ★卵		★抹茶	小麦粉	油		
		やさいのごまあえ			★小松菜 キャベツ	砂糖	ごま		
		じゃが芋とわかめのみそしる	みそ	わかめ	★玉ねぎ ★葉ねぎ	★じゃが芋			
		たんなヨーグルト			★丹那ヨーグルト	砂糖			
17	水	しょくパン(いちごジャム)		脱脂粉乳	(★いちご)	小麦粉 (砂糖)	ショートニング	617kcal 21.0g 34%	
		みしまコロッケ	豚肉		★玉ねぎ	★じゃが芋 でん粉 パン粉 小麦粉	油		
		ツナサラダ	★ツナ		★小松菜 キャベツ コーン	砂糖	油		
		とうにゅうカレースープ	ウィンナー 豆乳		人参 ★玉ねぎ 隠元	じゃが芋	カレールウ 油		
18	木	むぎごはん				★米 麦		673kcal 20.1g 36%	
		ビビンバのぐ(にく)	牛肉		にんにく しょうが 竹の子 ぜんまい	でん粉 砂糖	ごま油		
		ビビンバのぐ(やさい)	錦糸卵		大豆もやし 人参 ★小松菜		ごま油		
		トックスープ	鶏肉		しょうが 人参 ★ねぎ えのきたけ きくらげ	トック	油		
19	金	むぎごはん				★米 麦		616kcal 20.9g 27%	市内統一献立
		くろはんべんのおちゃフライ	★黒はんぺん		★せん茶	小麦粉 パン粉	油		
		ひじきサラダ	ハム	★ひじき	人参 もやし 枝豆	砂糖	ごま		
		こくしょうじる	油揚げ みそ		ごぼう 人参 ★大根 ★しいたけ	★じゃが芋	ごま油		
		しずおかみかんゼリー			★みかん果汁	砂糖 水あめ			
22	月	ナシゴレン	鶏肉 えび		玉ねぎ 赤・黄パプリカ ピーマン	米 砂糖	油	527kcal 24.2g 30%	幼稚園なし
		かますのおちゃフライ	かます			米粉	油		
		みかんサラダ			胡瓜 キャベツ みかん缶	砂糖			
		キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		人参 もやし 玉ねぎ たら 白菜キムチ				
23	火	むぎごはん				米 麦		581kcal 23.3g 24%	
		チンジャオロースー	豚肉		しょうが にんにく 竹の子 ピーマン 赤パプリカ	砂糖 でん粉	油		
		はるさめサラダ	ハム 卵		胡瓜 人参	春雨 砂糖	ごま油		
		もずくスープ	ベーコン	もずく	玉ねぎ えのき チンゲン菜 コーン				
		びわゼリー			びわ りんご果汁(加熱済)	砂糖			
24	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	626kcal 24.5g 37%	
		ウインナー	ウインナー						
		ボイルキャベツ			キャベツ				
		たまごとコーンのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	でん粉			
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	りんご(加熱済)ゼリー ぶどうゼリー マンゴー・みかん・パイン缶 パナナ ナタデココ				
25	木	むぎごはん				米 麦		595kcal 26.2g 26%	
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		しょうが 干し椎茸 玉ねぎ 竹の子 ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油		
		にらまんじゅう	豚肉		キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが	小麦粉			
		きりぼしだいこんのナムル			小松菜 もやし 人参 切干し大根	砂糖	ごま 油		
26	金	給食はありません							
29	月	むぎごはん				米 麦		686kcal 19.0g 33%	
		ハヤシソース	牛肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	じゃが芋	油		
		あまなつサラダ			キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶	砂糖	油		
		ミニトマト			ミニトマト				
		あじさいゼリー			ぶどう果汁	砂糖			
30	火	むぎごはん				米 麦		595kcal 24.6g 26%	
		アジフライ	あじ 卵			小麦粉 パン粉	油		
		わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ 人参 レモン				
		みそけんちんじる	鶏肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃが芋	ごま油		
		れいとうパイン			パイナップル(加熱済)	砂糖			

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

\* ふるさと給食週間では(★静岡県産や地場産の食材)をたくさん使った給食が登場します。

